

シーズン到来！

今日からできる花粉症対策

京都府農協健康保険組合

今年は、暖冬に加え季節外れの暖かさが影響し、スギ花粉の飛散開始が例年より早くなりました。今シーズンの花粉の飛散予測は、全国的に例年よりも多い傾向となっており、中でも、近畿・東北・北海道エリアでは特に多くなる見込みです。早めの対策で花粉症をケアしましょう！

あなたは花粉症？かんたん診断フローチャート

スタート

Q.花粉症かな？と思う
a.花粉症だと思う
b.わからない

Q.花粉症のニュースを見ると憂鬱になる？

a.憂鬱になる
b.特に気にならない

Q.熱がある

a.熱はない・あるいは37.5℃以下
b.37.6℃以上

Q.くしゃみ、鼻汁、鼻づまりの症状がある？

a.ある
b.ない

Q.鼻水が黄色っぽい

a.そうではない
b.黄色っぽい

Q.目のかゆみはある？

a.ある
b.ない

Q.1日に鼻をかむ回数は？

a.10回以上
b.10回未満

Q.鼻はつまっているほう？

a.つまっている
b.つまらない

かぜの
疑い

Q.アレルギーのものがある

a.ある
b.特にない



花粉症の疑い
0～25%

花粉症の疑い
26～50%

花粉症の疑い
51～75%

花粉症の疑い
76～100%

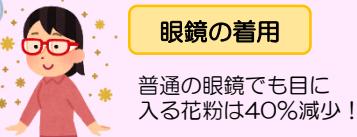
花粉に負けない！セルフケアの知恵袋



目がゴロゴロかゆいときには？

眼鏡の着用

普通の眼鏡でも目に
入る花粉は40%減少！



目薬を正しくさす

目薬の容器の先端が
まつ毛やまぶたに触
れないように！



鼻がムズムズするときには？

ワセリンで保護



ワセリンを鼻の入り口
に塗ると、そこに花粉
がくっついて奥にいか
なくなります。

鼻がつまっているときの寝方



鼻がつまっているときは、つまっている方を下にして横向き
に寝ましょう。



のどがイガイガするときには？

マスクで保湿

飲み物を工夫



温かいハーブティーにはちみつを溶かして。
ムズムズをケアする3大ハーブ、ペパーミント・
エルダーフラワー・ネトルがおススメ！



肌がガサガサ荒れるときには？

花粉が肌に触
ないようにする



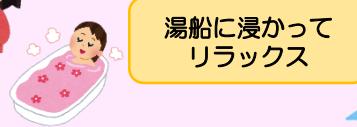
帰宅後は優しく
洗顔・保湿



気持ちがイライラするときには？

ストレスがたまると自律神経が不安定になり、花粉症の症状を
ますます悪化させてしまいます！

湯船に浸かって
リラックス



家の中ができる
適度な運動を